



GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA, EDUCAÇÃO FÍSICA E PSICOLOGIA

ALEXANDRE LEITE CUNHA

CARINA LUIZA DIAS SANTOS

IGOR DOS SANTOS COSTA

ÍTALO DE OLIVEIRA SANTOS

RAFAEL CONCEIÇÃO DA COSTA

**EXERCÍCIO FÍSICO NO AUXÍLIO A QUALIDADE DE VIDA PARA
ANSIEDADE E DEPRESSÃO**

Salvador

2023

ALEXANDRE LEITE CUNHA
CARINA LUIZA DIAS SANTOS
IGOR DOS SANTOS COSTA
ÍTALO DE OLIVEIRA SANTOS
RAFAEL CONCEIÇÃO DA COSTA

**EXERCÍCIO FÍSICO NO AUXÍLIO A QUALIDADE DE VIDA PARA
ANSIEDADE E DEPRESSÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso de Graduação em
Fisioterapia, Educação Física e Psicologia da
UNIFTC, da disciplina de TCC, sob a
orientação da docente Priscila Correia da Silva
Ferraz.

Salvador

2023

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	6
MATERIAL E MÉTODOS	7
RESULTADOS	8
DISCUSSÃO	14
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	16
REFERÊNCIAS	17

EXERCÍCIO FÍSICO NO AUXÍLIO A QUALIDADE DE VIDA PARA ANSIEDADE E DEPRESSÃO

PHYSICAL EXERCISE IN HELPING QUALITY OF LIFE FOR ANXIETY AND DEPRESSION

Alexandre Leite Cunha¹, Carina Luiza Dias Santos², Igor Dos Santos Costa³, Ítalo de Oliveira Santos⁴, Rafael Conceição da Costa⁵, Priscila Correia da Silva Ferraz⁶.

RESUMO

Objetivo: Identificar na literatura os benefícios a qualidade de vida do exercício físico para pessoas com ansiedade e depressão, visando a diminuição do estresse, falta de motivação, preocupação excessiva e a perda de interesse nas atividades diárias, esperando uma melhoria no humor, aumento da autoestima e sensação de controle sobre a própria vida. **Material e métodos:** Foi utilizado os bancos de dados SiELO (Scientific Eletronic Libray Online) e BVS (biblioteca virtual em saúde), no período de setembro a outubro de 2023, com restrições de ano entre 5 a 10 anos de publicação, e com restrição de idioma, português (Brasil). **Resultados:** Por meio dos estudos feitos dos artigos estudados, que a maioria dos experimentos foi concluído que exercícios físicos são totalmente benéficos a saúde e além de ser completamente eficazes em relação ao tratamento da ansiedade e depressão. **Considerações Finais:** O exercício físico contribui para a redução dos sintomas de ansiedade e depressão, como na diminuição da sensação de medo, preocupação excessiva, tristeza, falta de motivação e perda de interesse nas atividades diárias. Além disso, constata-se uma melhoria no humor, aumento da autoestima e sensação de controle sobre a própria vida.

Palavras chave: Ansiedade. Depressão. Qualidade de vida. Atividade física. Inatividade física.

ABSTRACT

¹ Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário UNIFTC de 2023 (UNIFTC/23), e-mail: alexandre.cunha@ftc.edu.br

² Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário UNIFTC de 2023 (UNIFTC/23), e-mail: carina.luiza26@gmail.com

³ Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário UNIFTC de 2023 (UNIFTC/23), e-mail: igor.costa2@ftc.edu.br

⁴ Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário UNIFTC de 2023 (UNIFTC/23), e-mail: italo_os10@yahoo.com.br

⁵ Discente do curso de Psicologia do Centro Universitário UNIFTC de 2023 (UNIFTC/23), e-mail: rc96416841@gmail.com

⁶ Professora Orientadora do Centro Universitário UNIFTC de 2023 (UNIFTC/23), Especialista em Fisioterapia Pediátrica e Neonatal, e-mail: priscila.ferraz@ftc.edu.br

Objective: Identify in the literature the benefits to quality of life of physical exercise for people with anxiety and depression, aiming to reduce stress, lack of motivation, excessive worry and loss of interest in daily activities, hoping for an improvement in mood, increased self-esteem and feeling of control over one's life. **Material and methods:** The SIECLO (Scientific Eletronic Libray Online) and BVS (Virtual Health Library) databases were used, from september to october 2023, with year restrictions between 5 and 10 years of publication, and with language restrictions, Portuguese (Brazil). **Results:** Through the studies carried out from the articles concluded, most of the experiments concluded that physical exercise is completely beneficial to health and is also completely effective in treating anxiety and depression. **Final Considerations:** Physical exercise contributes to reducing symptoms of anxiety and depression, such as reducing feelings of fear, excessive worry, sadness, lack of motivation and loss of interest in daily activities. In addition, there is an improvement in mood, increased self-esteem and a feeling of control over one's life.

Keyword: Anxiety. Depression. Quality of live. Physical activity. Physical inactivity.

INTRODUÇÃO

Aproximadamente 450 milhões de pessoas sofrem de perturbações mentais ou neurobiológicas no mundo. Destaca-se a depressão, considerada a principal causa de incapacitação no mundo e com possibilidade de se tornar a segunda maior carga de doença até 2030. Em segundo lugar apresenta-se a ansiedade, comumente associada aos casos de depressão e que tem um efeito importante na diminuição da qualidade de vida das pessoas. (Mendes, et al. 2018)

A depressão é uma doença psiquiátrica, crônica e recorrente, um problema complexo cujas características principais são, por um lado, um estado de ânimo irritável e, por outro, falta de motivação e diminuição do comportamento instrumental adaptativo. A ansiedade pode ser definida como um quadro patológico que provoca no paciente uma preocupação exagerada sobre situações do cotidiano que podem se transformar em gatilhos de disparos para sintomas de embaraço que prejudicam a interação social e o desempenho em público. (RUFINO et al., 2018; FERREIRA, 2020)

A atividade física é essencial no tratamento da depressão e destacam os diferentes tipos de benefícios, tais como os anatômicos, os relativos ao sistema nervoso, os cardiorrespiratórios, melhoria da capacidade física e psicológico. (Aníbal e Romano, 2017)

Tem como objetivo identificar a aplicação prática do exercício físico como uma estratégia eficaz para melhorar a qualidade de vida em indivíduos que enfrentam ansiedade e depressão. O foco é explorar como a atividade física regular pode impactar positivamente tanto os sintomas físicos quanto os aspectos psicológicos desses transtornos mentais, proporcionando uma abordagem não farmacológica para o tratamento e promoção da saúde mental. O objetivo pode incluir a avaliação dos benefícios específicos do exercício, a identificação de melhores práticas na implementação de programas de atividade física e a compreensão dos mecanismos pelos quais o exercício contribui para a melhoria do bem-estar emocional.

MATERIAL E MÉTODOS

No presente trabalho foi utilizado os bancos de dados SiELO (Scientific Eletronic Libray Online) e BVS (biblioteca virtual em saúde), no período de

setembro a outubro de 2023, sem restrições de ano de publicação, mas com restrição de idioma, português (Brasil) . A relação dos dados bibliográficos foi realizado com os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e Medical Subject Heading (MeSH), os termos foram associados para uma melhor filtragem, sendo utilizados nesse artigo: depressão e ansiedade, atividade física e inatividade física com os operadores booleanos “AND” e “OR”, compondo a combinação de descritores.

Foram incluídos artigos com textos completos disponíveis eletronicamente e estudos qualitativos e/ou quantitativos. Sendo excluídos estudos não disponíveis eletronicamente e revisões de literatura. Quanto a análise dos dados, as informações auferidas permitiram a designação do tipo de estudo em forma de tabela, contendo autor e ano; amostra; intervenção e resultados.

A seleção dos artigos encetou pela leitura dos títulos, objetivos e seguido dos resumos, sendo identificados no processo de busca para a adequação. Todo o processo foi dividido em duas etapas, onde na primeira houve a seleção dos artigos e a segunda foi realizado o levantamento teórico por revisão literária.

As informações obtidas foram organizados em 3 categoria: ansiedade e depressão (5 publicações), atividade física (4 publicações) e inatividade física (1 publicações).

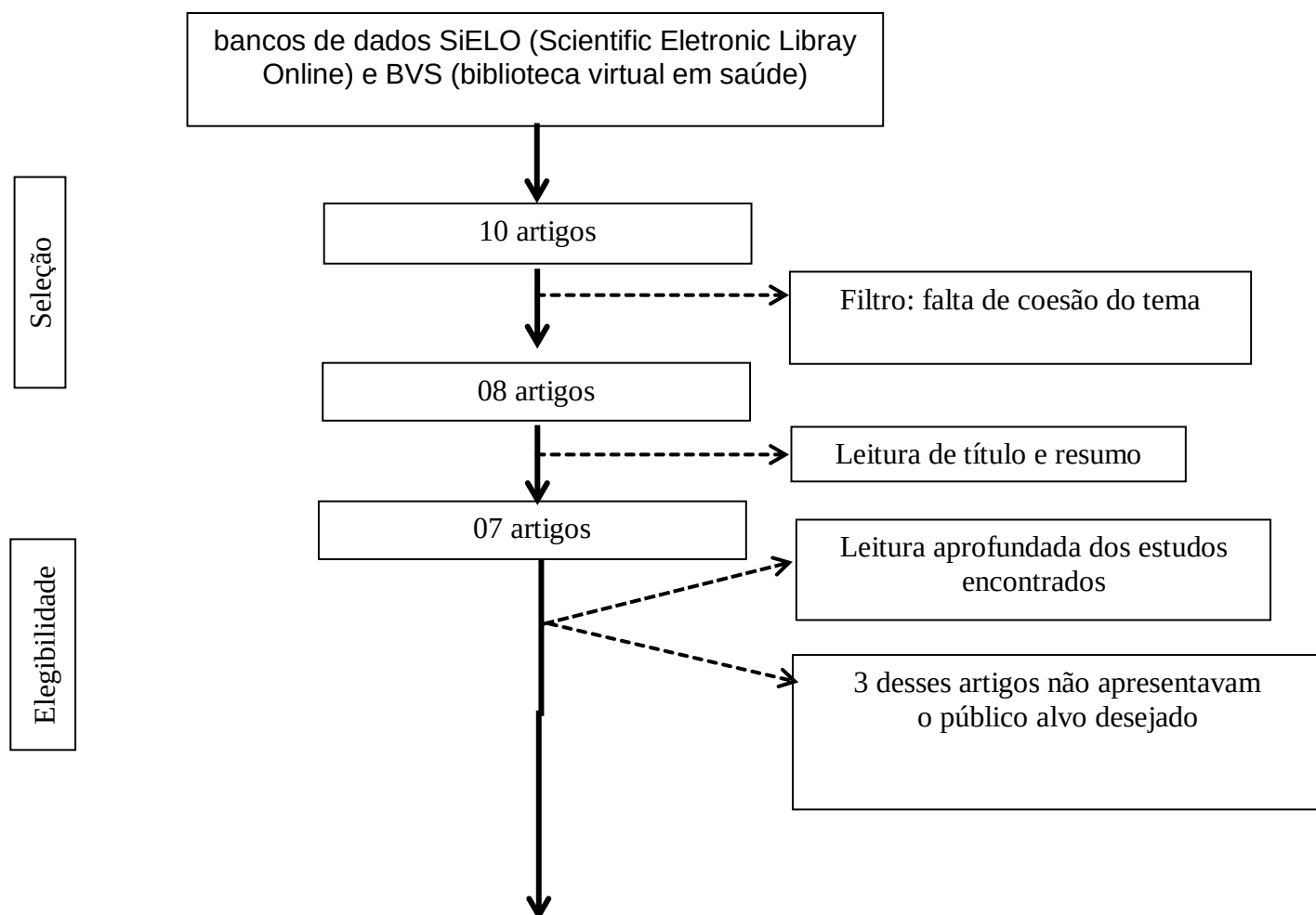
RESULTADOS

Tivemos como resultado, por meio dos estudos feitos dos artigos estudados, que a maioria dos experimentos foi concluído que exercícios físicos são totalmente benéficos a saúde e além de ser completamente eficazes em relação ao tratamento da ansiedade e depressão

Após uma pesquisa no bancos de dados SiELO (Scientific Eletronic Libray Online) e, por meio da BVS (biblioteca virtual em saúde), Index Psicologia - Periódico, foram analisados 10 artigos no começo, após passar por um processo de exclusão, excluiu-se 1 artigo que estava restrito ao tema sendo trabalhado em cima do tabagismo, após outra análise, outro artigo foi excluído pois, mesmo correlacionado com o tema estava sendo restrito ao processo da atividade física e influência sobre a diabetes, sendo mostrado totalmente fora das diretrizes do trabalho, assim restando 8 artigos, posteriormente foi analisado outro artigo, no qual falava sobre os problemas psicobiologicos, que mesmo sendo muito comentado sobre ansiedade e depressão, havia um

excesso de informação por se tratar, também, de outros problemas neurológicos.

Por fim, restando 7 artigos, houve uma literatura e estudo sobre os mesmos, e fizemos a ressalva de 4 que são parte restrita do público-alvo do tema abordado no trabalho, os outros artigos foram excluídos pelo fato de se tratar de outros públicos como idosos e profissionais já formados na área de saúde. (Figura 1)



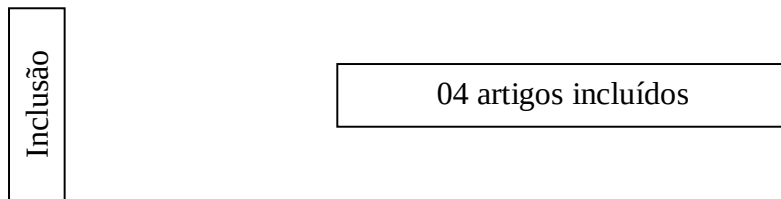


Figura 1. Busca e seleção de estudos para inclusão na revisão sistemática de acordo com a metodologia PRISMA.

Tabela 1. Variáveis quanto aos artigos selecionados.

Autor/ano	Tipo de estudo	Objetivo	Amostra	Intervenção	Resultado	Conclusão
DIAS <i>et al.</i> , 2017	transversal	investigar como a atividade física influencia na qualidade de vida em universitários	121 alunos, em um dos campus de uma universidade estadual do Estado do Paraná	Por meio de um questionário (Beacke), e adaptado para o estudo, 121 estudantes de uma universidade estadual do Paraná, foram submetidos ao experimento	54,4% dos docentes não fazem atividade física regular, ou são considerados sedentários, muitos deles estavam com o IMC elevado, sendo considerados com sobrepeso, os considerados “sedentários”, foi observado sintomas de ansiedade	Estudantes da universidade não estão realizando exercícios suficientes para uma boa qualidade de vida, de acordo com a OMS. Eles sofrem com ansiedade e depressão, por isso é importante instruir sobre os benefícios da atividade física para a saúde mental e geral.

MARCINO <i>et al.</i> , 2020	quantitativo, transversal analítico	objetivo relacionar a prática da atividade física, com o bem-estar subjetivo, ansiedade e depressão	272 adolescentes do ensino médio de três escolas públicas estaduais de uma capital da região centro- oeste	estudo quantitativo com 272 estudantes do ensino médio de 3 escolas de uma capital do Centro-Oeste utilizou 4 instrumentos: escala de bem-estar subjetivo, escala de ansiedade e depressão, questionário de qualidade de vida e questionário sociodemográfico.	49,6% dos adolescentes praticavam atividade de lazer, resultando em baixos scores de depressão e ansiedade, e altos scores de bem-estar subjetivo e qualidade de vida.	Estudantes ativos apresentaram melhor qualidade de vida e bem- estar, com menores índices de ansiedade e depressão em comparação aos sedentários.
COSTA <i>et al.</i> , 2020	transversal, analítico, com amostragem estratificada proporcional	objetivo comparar a prática de atividade física habitual e sintomas de	516 estudantes adolescentes, sendo 277 de escola de	estudo transversal analítico, amostra: 516 estudantes (277, tempo parcial, 239, tempo integral). Avaliação	A prevalência do sedentarismo foi de 93,5%, com pior taxa para alunos de tempo	Adolescentes do ensino público mostram alto índice de inatividade física,

por conglomerados	depressão, ansiedade nos estudantes da rede de escolas públicas integral e parcial	tempo parcial e 239 de escola de tempo integral	atividade física: International Physical Activity Questionnaire. Avaliação estresse, ansiedade e depressão: Escala depressão, ansiedade e estresse para adolescentes.	integral. Estudantes dos períodos relataram altos transtornos de estresse, ansiedade e depressão.	principalmente em escolas de período integral. Também sofrem de ansiedade, estresse e depressão.
-------------------	--	---	---	---	--

FURTADO <i>et al.</i> , 2023	transversal, de abordagem quantitativa	associar os fatores ao nível de atividade física nos adolescentes	219 adolescentes, com média de idade de 15,7 anos matriculados em duas instituições de ensino de uma capital da região Centro- Oeste brasileira	estudo transversal, de abordagem quantitativa, de alunos matriculado em 2 instituições de ensino em uma capital do centro-oeste, onde foi aplicada um questionário	219 adolescentes participaram da pesquisa, 15 a 17 anos, a maioria do sexo feminino (52,5%) e renda de classe média (51,1%). Dos participantes, 55,3% eram muito ativos, 39,3% tinham baixa autoestima, 17,8%com risco de transtorno alimentar, 12,3% risco de ansiedade grave e 13,3% podiam desenvolver depressão moderada.	Estudantes ativos apresentaram melhor qualidade de vida e bem- estar, com menores índices de ansiedade e depressão em comparação aos sedentários.
---------------------------------	---	--	---	---	--	--

Legenda

IMC: Índice de massa corporal / **OMS:** Organização Mundial da Saúde

DISCUSSÃO

A qualidade de vida e a saúde mental de adolescentes e jovens adultos são temas de grande relevância em uma sociedade cada vez mais preocupada com o bem-estar e o desenvolvimento da juventude. Neste estudo, analisamos quatro artigos que exploram a relação entre a atividade física, a saúde mental e o bem-estar em diferentes grupos de estudantes. Através da revisão desses estudos, é possível identificar tendências e conclusões importantes sobre a importância da atividade física na vida dos jovens.

Comparando os resultados dos estudos de Dias et al. e Marcino et al., podemos destacar as seguintes observações:

Estudo de Dias et al., 2017: com um tipo de Estudo: Transversal teve como objetivo investigar como a atividade física influencia na qualidade de vida em universitários e tendo como amostra 121 alunos de uma universidade estadual do Estado do Paraná utilizando um questionário adaptado para o estudo (Beacke) para avaliar a atividade física e sintomas de ansiedade, teve como resultados principais 54,4% dos docentes eram considerados sedentários, muitos com IMC elevado e sintomas de ansiedade. Estudantes da universidade não praticavam exercícios suficientes para uma boa qualidade de vida, sofriam com ansiedade e depressão.

Enquanto os estudo de Marcino et al., 2020: com um tipo de Estudo, Quantitativo/ transversal analítico, teve como objetivo: relacionar a prática da atividade física com o bem-estar subjetivo, ansiedade e depressão, tendo como amostra 272 adolescentes do ensino médio de três escolas públicas estaduais de uma capital da região centro-oeste. Utilizando quatro instrumentos para avaliar diferentes aspectos, incluindo bem-estar subjetivo, ansiedade, depressão, qualidade de vida e dados sociodemográficos, obteve como resultados principais 49,6% dos adolescentes praticavam atividade de lazer, resultando em baixos scores de depressão e ansiedade, e altos scores de bem-estar subjetivo e qualidade de vida.

Longo podemos destacar que nos estudos comparados é que estudantes ativos (como os adolescentes que praticavam atividade de lazer no estudo de Marcino et al.) apresentam melhor qualidade de vida e bem-estar, com menores índices de ansiedade e depressão em comparação aos sedentários (como os discentes no estudo de Dias et al.).

Comparando os resultados dos estudos de Costa et al. e Furtado et al., podemos destacar as seguintes observações:

Estudo de Costa et al., 2020: com Tipo de Estudo: Transversal, analítico, com amostragem estratificada proporcional por conglomerados, teve como objetivo comparar a prática de atividade física habitual e sintomas de depressão e ansiedade em estudantes de escolas públicas integrais e parciais, e tendo como amostra 516 estudantes adolescentes, sendo 277 de escola de tempo parcial e 239 de escola de tempo integral, utilizando avaliação da atividade física usando o International Physical Activity Questionnaire. Avaliação do estresse, ansiedade e depressão com a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse para Adolescentes, obteve como resultados principais Prevalência de sedentarismo de 93,5%, pior para alunos de tempo integral. Altos transtornos de estresse, ansiedade e depressão relatados pelos estudantes, ou seja, Costa et al. revela uma alta prevalência de sedentarismo e transtornos mentais em estudantes de escolas públicas, especialmente em escolas de tempo integral.

Enquanto o estudo de Furtado et al., 2023: com o tipo de Estudo: Transversal, de abordagem quantitativa, teve como objetivo associar os fatores ao nível de atividade física em adolescentes, tendo como amostra 219 adolescentes, com média de idade de 15,7 anos, matriculados em duas instituições de ensino de uma capital da região Centro-Oeste brasileira, utilizou aplicação de questionário para avaliar fatores associados ao nível de atividade física, obtendo como resultados principais dos participantes, 55,3% eram muito ativos. Houve associação entre atividade física e melhor qualidade de vida, bem-estar, menor ansiedade e depressão, ou seja, Furtado et al. destaca uma associação positiva entre a prática de atividade física e melhor qualidade de vida, bem-estar e menor incidência de ansiedade e depressão.

Longo os estudos abordam a relação entre atividade física e saúde mental em adolescentes, destacando que estudantes ativos apresentam melhores indicadores de saúde mental em relação aos sedentários, reforçando a importância da atividade física na promoção da saúde mental em adolescentes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o exercício físico contribui para a redução dos sintomas de ansiedade e depressão, como na diminuição da sensação de medo, preocupação excessiva, tristeza, falta de motivação e perda de interesse nas atividades diárias. Além disso, constata-se uma melhoria no humor, aumento da autoestima e sensação de controle sobre a própria vida. Através do exercício físico, promover-se uma maior sensação de bem-estar geral, aliviando o estresse, melhorando o sono, diminuindo a tensão muscular e promovendo uma sensação de relaxamento. Esses aspectos positivos melhoram a qualidade de vida, permitindo que os indivíduos se envolvam mais plenamente em suas atividades cotidianas, relacionamentos interpessoais e experiências emocionais positivas.

Foi possível observar que, os estudos revisados reforçam a ideia de que a atividade física desempenha um papel crucial na promoção da saúde mental e do bem-estar. Eles destacam a necessidade de estratégias de intervenção direcionadas para grupos específicos, como adolescentes e jovens estudantes, a fim de combater o sedentarismo e melhorar a saúde mental. Essas descobertas são valiosas para profissionais de saúde, educadores e formuladores de políticas que buscam melhorar o bem-estar mental da população.

REFERÊNCIAS

ANÍBAL, Cíntia; ROMANO, Luis Henrique. Relações entre atividade física e depressão. Revista Saúde em Foco – Edição nº 9 –2017.

COSTA, Marcos Paulo da Silva; SCHMIDT, Ademir; et al. Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes escolares. Acta Paul Enferm, v. 34, novembro de 2021.

DIAS, J. et al. Prática de atividade física em docentes do ensino superior: foco na qualidade de vida. Escola Anna Nery, v. 21, 23 out. 2017.

FURTADO, A. R. et al. FATORES ASSOCIADOS AO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES. Texto & Contexto - Enfermagem, v. 32, 2023.

MARCINO, Lethícia Farias; GIACON-ARRUDA, Bianca Cristina Ciccone; TESTON, Elen Ferraz; SOUZA, Alberto Schiaveto de; MARCHETI, Priscila Maria; LIMA, Helder de Pádua; MARCON, Sônia Silva; ARATANI, Nathan. Prática de lazer em adolescentes e fatores associados: implicações para o cuidado. Acta Paul Enferm, v. 35, fev. 2022.

Mendes, Andrea Leão; Gomes, Ileana Pitombeira et al. Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 42, n. 4, p. 551-560, Oct-Dec 2018.

Rufino, Sueli et al. ASPECTOS GERAIS, SINTOMAS E DIAGNÓSTICO DA DEPRESSÃO. Revista Saúde em Foco - Edição nº 10, 2018.

TREVISAN, Iara Buriola et al. Qualidade do Sono Associada ao Nível Habitual de Atividade Física e Sistema Nervoso Autônomo de Fumantes. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 116, p. 26-35, 2020.

